

## Az elhízás hatása az artériás életkorra

Korom Andrea

Szegedi Tudományegyetem Egészségtudományi és Szociális Képzési Kar

Fizioterápiás Tanszék

e-mail: korom@etszk.u-szeged.hu

A szív- és érrendszeri megbetegedések továbbra is a vezető halálokok közé sorolhatóak, nem csupán hazánkban, hanem a világ más országaiban is. A 2010-ben végzett magyarországi vizsgálatok szerint a nők 58%-a, míg a férfiak 45%-a hunyt el szív- és érrendszeri megbetegedés következményeként (1). A szívben, az agyban, a perifériás érrendszerben, valamint a vesékben egyaránt komoly károsodásokat okozhatnak a szív- és érrendszer megbetegedései. A betegség kialakulásának egyik legfontosabb kockázati tényezőjeként említhető meg az elhízás (2). Az elhízás mértéke szintén kiemelkedő problémát jelent világviszonylatban. 2009-ben a felnőtt magyar lakosság, testtömeg indexe alapján, több, mint 61%-a túlsúlyos vagy elhízott volt. Fokozott érrendszeri kockázatot jelent a hasi elhízás kialakulása, amely a felnőtt férfiak 33%-ára, míg a nők 51%-ára volt jellemző (3).

A szív- és érrendszeri megbetegedések kialakulásában rendkívül fontos szerepet játszik a prevenció. A megelőzés részét képezi, a rizikófaktorok mértékének csökkentése mellett, az arteriosclerosis fokának megállapítása is. Az eddig ismert non-invazív érfali struktúra vizsgálati módszerek, mint a CT, MRI és ultrahang vizsgálatok mellett megjelent az arteriograph-al végzett vizsgáló eljárás. Ez egy olyan gyors, egyszerű, validált, átfogó vizsgálati módszer, amely segítségével számos információt megkapunk a kiserek funkciójáról, a szív terheléséről, valamint az aorta rugalmasságának állapotáról, amely alapján kiszámíthatóvá válik az artériás életkor (4). Optimális esetben, a vizsgált személy biológiai életkorával megegyező értékű az így meghatározott artériás életkor. Az eredmények tekintetében megállapítható az érleltségesedés mértéke, valamint a betegség kialakulására való hajlam is. A mérés során 12 különböző paramétert vizsgálnak, melyek között az egyik legjelentősebb a pulzushullám-terjedési sebesség (pulse wave velocity, PWV). Az aorta pulzushullám-terjedési sebesség a szív által előidézett nyomáshullám terjedésének sebessége az aortán, amely meghatározza az aortafal rugalmasságát. Az aortafal rugalmasságának csökkenése esetén a PWV emelkedett értéke tapasztalható (5).

A Szegedi Tudományegyetem Egészségtudományi és Szociális Képzési Kara valamint a Temesvári Nyugati Egyetem által elnyert HURO/1001/116/2.4.2 pályázat keretén belül, 2012 májusa és decembere között 400 fő önként jelentkező, 18-30 év közötti fiatalot mértünk fel. A pályázat egy határon átnyúló együttműködés eredménye, amely magában foglalta a testösszetétel értékelését, a cardio-metabolikus kockázat mérését, továbbá egyéni életvezetési ajánlásokat, úgy, mint a táplálkozási szokásokkal, a fizikai aktivitással, a dohányzással, valamint a stressz kezelésével összefüggő javaslatok. A program célja, hogy felmérje a túlsúly és a kardiometabolikus rizikó kockázatának összefüggéseit az adott korcsoportban. A felmérés eredményeiből kiderül, hogy a vizsgált személyek 13%-a volt elhízott (BMI>25), akiknek 3%-a dohányzott is. A vizsgálat eredményeként elmondható, hogy az elhízott személyeknél átlagosan 16 évvel magasabb artériás életkort kaptuk, a vizsgált személy biológiai életkorához képest.

Azon személyeknél, ahol a dohányzás rizikótényezője is fennállt, az obesitas mellett átlagosan 18 évvel magasabb eredményt mutatott az artériás életkor.

A vizsgálat eredményei azt igazolják, hogy az elhízás jelentős mértékben hozzájárul az artériás életkor növekedéséhez, tehát ily módon a szív-és érrendszeri betegségek kialakulásához. Különösen nagy jelentőségű az a tény, hogy ilyen fiatal korcsoport esetén is jelentős befolyásoló tényezőként szerepel az elhízás és a dohányzás. Az arteriosclerosis akár évtizedeken keresztül tünetmentes tud maradni, így számos esetben az első tünetek megjelenésekor már komoly problémáról beszélhetünk. A megelőzés fontossága abban áll, hogy a szűrővizsgálatok segítségével nem csupán az arteriosclerosis mértéke mutatható ki, akár még tünetmentes állapotban, hanem az arra való hajlam is. A fent említett okok miatt már fiatal felnőttkorban érdemes elvégezni a szűrővizsgálatot, kiemelten azon személyeknél, ahol a rizikótényezők hatásai érvényesülnek.

#### **Irodalomjegyzék:**

1. Paradigmaváltás szükséges, Arteriográf Tudásbázis. Forrás: [http://www.arteriograf.hu/hu/sziverosito/paradigmavaltas\\_szukseges](http://www.arteriograf.hu/hu/sziverosito/paradigmavaltas_szukseges) Letöltve: 2014. 03. 08.
2. **Soós P., Szelid Zs., Bagyura Zs. és mtsa.:** A szív-és érrendszeri megbetegedések magyarországi epidemiológiája. A Semmelweis Egyetem Kardiológiai Központjának stratégiai terve, 2011
3. Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálat 2009, „Fókuszban az egészség” Sajtóanyag, 2010. április 27. Forrás: <http://www.oeti.hu/download/nationaldiet.pdf> Letöltve: 2014. 03. 08.
4. Az érlemeszesedés diagnosztikája, Arteriográf Tudásbázis. Forrás: [http://www.arteriograf.hu/hu/arterial\\_stiffness/erlemeszesedes/diagnosztika](http://www.arteriograf.hu/hu/arterial_stiffness/erlemeszesedes/diagnosztika) Letöltve: 2014. 03. 08.
5. A pulzushullám-terjedési sebesség, Arteriográf Tudásbázis. Forrás: [http://www.arteriograph.hu/hu/arterial\\_stiffness/pulzushullam\\_analizi/a\\_pulzushullam\\_terjedesi\\_sebesseg](http://www.arteriograph.hu/hu/arterial_stiffness/pulzushullam_analizi/a_pulzushullam_terjedesi_sebesseg) Letöltve: 2014. 03. 08.